

# 湯不苦、肉不柴有秘訣

## 步驟

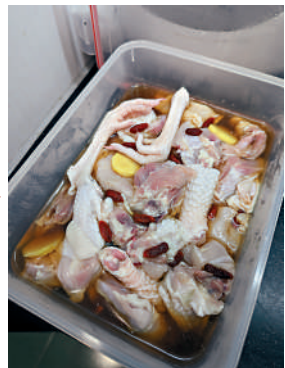
1. 為了讓家人吃得健康又高興，我會自己煮一個雞湯，省時間直接用現成雞湯也可以，但當然鮮度不及自己製的好。用雞殼或老雞都可以，雞殼較經濟，洗淨汆水，再用凍水蓋過雞殼；金華火腿切塊，放150度焗爐焗10分鐘，排出油脂釋放香氣，把烤香的金華火腿一併放入湯煲內，細火保持不超過80度水溫，煮四至六小時，過程中切勿攪拌，我使用壓力煲煮，時間可以一下子減到1.5小時，方便快捷。由於全程沒有大滾過，湯頭不會渾濁，成品是清澈見底的高湯。



2. 藥膳要有藥味而不苦，要訣是藥材先洗淨再泡在花雕酒中，蒸上30分鐘備用。



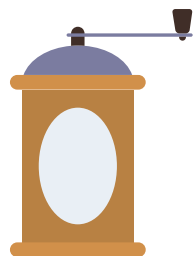
3. 雞件要滑而不柴，烹煮時間的掌握當然重要，但事前工夫也要做足，洗淨後先用淡鹽水泡一小時，這樣子雞肉就算煮久了也不會咬不動，瀝乾水後倒入適量花雕酒、薑片、枸杞放雪櫃醃半小時。



4. 最後來組合成鍋，蒸好的藥材連同花雕酒一起倒入煲，加一半雞湯，一半清水，大火煮滾，加鹽和糖調味，如覺得酒味不夠就直接再加花雕酒。調校好味道後保持大火，倒入醃好的雞件，等水再滾便關火合蓋等八分鐘，鮮、香、嫩、滑又暖身的藥膳醉雞鍋就成了！



5. 吃完雞件，藥膳湯還可以用來煮海鮮，也是一絕！



立冬剛過，天氣明顯轉涼，家人們跟友人在外打邊爐叫了個藥膳醉雞鍋，吃了一肚子氣，回來投訴湯底又苦又噏，一點藥味都沒有，雞肉又柴，好吧好吧，在家弄一個填補一下。



## 藥材

## 材料

- 金華火腿 少許
- 薑片 5片
- 雞殼 2個

花雕酒 適量（按個人喜好）

雞 1隻斬件

- 乾淮山 2-4片
- 天麻 2片
- 黨參 2小根
- 當歸 1錢
- 白芷 1錢
- 川芎 1錢
- 圓肉 10粒



作者 味吉

被正職耽誤了的愛妻御廚，吃是最大興趣，其次是煮飯仔。

